

子どもの口腔機能発達について

—口腔機能発達不全の対応—

東京都大田区開業 浜野美幸

CO I 開示

浜野美幸

発表に関連し、開示すべきCO I 関係にある 企業等はありません。

繰り返される窒息事故



令和6年3月26日
にどもの事故防止に関する関係府省庁連絡会議

資料1

こどもの不慮の事故 発生傾向と対策等

こども家庭庁成育局安全対策課

こどもまんが
こども家庭庁

よくかんで食べさせましょう。

(3) 食べているときは、姿勢を良くし、食べることに集中し、物を口に入れたままで、走ったり、笑ったり、泣いたりすると、誤って吸引し、窒息・誤嚥するリスクがあります。

(4) 節分の豆まきは個包装されたものを使用するなど工夫が拾って口に入れないように、後片付けを徹底しましょう。

「食品による窒息・誤えん」の特徴と対策等①

事故防止のポイント【こどもの口腔機能の発達と特性】

1. 月齢に合わせた離乳食の固さを把握し、こどもの発達段階に応じて、こどもにあった食事を提供しましょう。
2. こどもの口腔機能の発達には個人差があります。月齢はあくまで目安です。こどもの発達をみながら食べさせる食品を選びましょう。
3. 市販品についても、対象月齢を目安とし、こどもに与える前にもう一度安全かどうか考えてから与えましょう。

目安となる月齢	口腔機能の発達具合、食べる（噛む、飲み込む）力の度合	こどもの姿	こどもへの配慮 《事故防止に向けた改善点（対応策）のポイント》
生後5～6か月頃 (離乳食初期)	離乳食を飲み込むだけで、舌や歯ぐきで噛んだりつぶしたりすることはできません。	・スプーンから食べ物を唇で取り込む。 ・「お口あーん」と声をかけられると自分で口を開ける。	・スプーンは浅く、口角の1/2～2/3の大きさとしましょう。 ・口に入る量は、スプーン半分を目安にしましょう。 ・開いた口の舌先にスプーンを置き、口が閉じるのを待ってスプーンを抜きましょう。
生後7～8か月頃 (離乳食中期)	舌でつぶせる固さのものが食べられます。	・舌の使い方が上手になり、唇を閉じて口の中に食べ物を送ろうとする。 ・肉や魚など、舌ですりつぶしにくい物は口の中に残ったり出したりする。	・唇を閉じたら水平にスプーンを抜きましょう。 ・飲み込めず口の中に残っている時は口から出しましょう。 ・次の食べ物を口に入れる時には量を減減しましょう。
生後9～11か月頃 (離乳食後期)	歯ぐきでつぶせる固さのものが食べられます。	・形ある食べ物を歯茎の方に送り、上下の歯茎でつぶす。 ・手づかみで食べる。 ・手のひらで押し込む。 ・コップを使って飲もうとする。	・「もぐもぐ、ごっくん」など声かけをしながらかみすぎや、まる飲みしないようにしましょう。 ・のどを潤しながら食事をしましょう。 ・別皿を使うなどして、手づかみ食べをしやすくしましょう。 ・コップの使い始めは量を減減し、そばで見守りましょう。
生後12～18か月頃 (離乳食完了期)	前歯で噛み切った歯ぐきで噛める固さのものが食べられるようになります。	・前歯でかじり、舌を上下左右に動かして移動させる。 ・歯の生えていない奥の方の歯茎でつぶして食べる。 ・スプーンやフォークを使って食べようとする。 ・食べる量や好き嫌いなど、個人差が出てくる。	・固い食材はしっかり噛んでいるか確認しましょう。 ・スプーンやフォークで食べられる物を取り入れていきましょう。(子ども用と介助用スプーンを用意しましょう。) ・大きさを量を調節したり、「おいしいね」などの声かけをしたりすることで楽しい雰囲気をつくりましょう。

※「食品による窒息 子どもをまもるためにできること」(公益社団法人日本小児科学会)、「教育・保育施設等における事故防止及び事故発生時の対応のためのガイドライン」を基に、こども家庭庁で作成。

子どもの不正咬合は増えている

開咬



交叉咬合



反対咬合



過蓋咬合



園・学校歯科健康診断
歯列・咬合の判定

0:異常なし
1:経過観察
2:専門医による診断が
必要である

現状：子どもたちの『食えること』の問題

平成27年 日本歯科医学会重点研究

「子どもの食の問題に関する調査」報告書

Q.食事についての心配事

(幼稚園・保育園に通う園児の保護者)

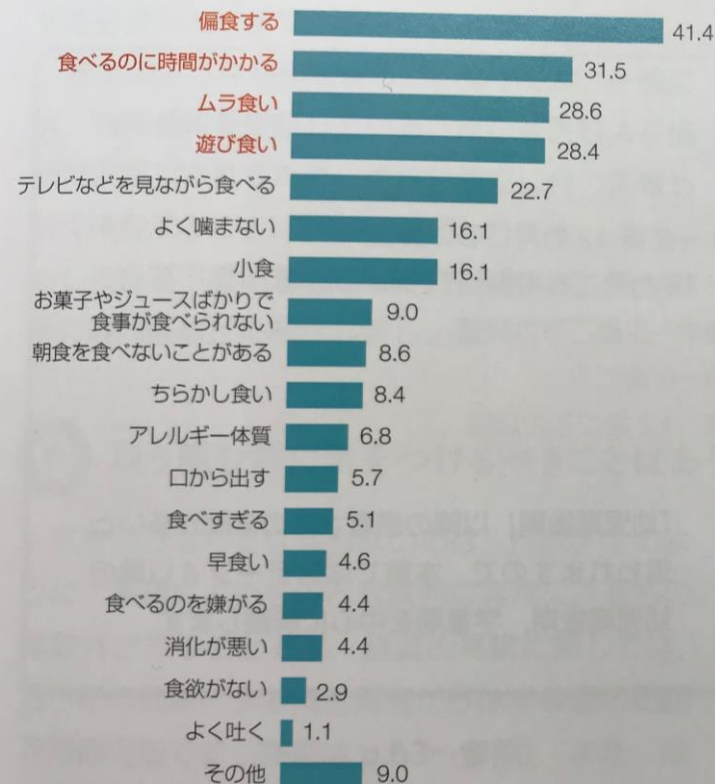
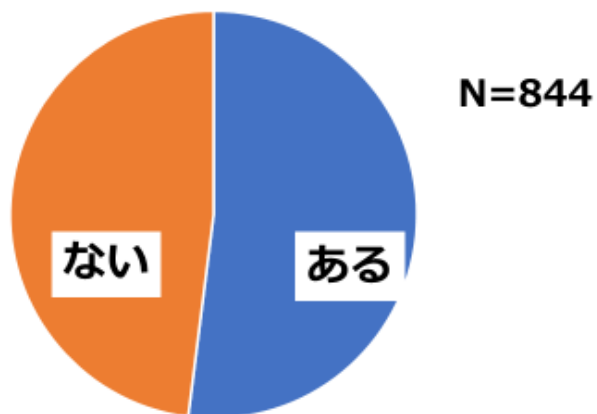


図3 子どもの食事についての心配事 子ども側
(未就学児の保護者対象、複数回答)²⁾

日本歯科医学会重点研究委員会:「子どもの食の問題に関する調査」報告書より

実際には「食えること」に問題がある子どもはもっといる！

よくある「食べること」の問題

よく噛まない
食べ物を口にためて、飲み込まない
噛まずに丸のみする
よくこぼす
くちゃくちゃ音を立てて食べる
偏食

「食べること」は学習で身につく

口を育てる、お手本が大事

口腔機能とは

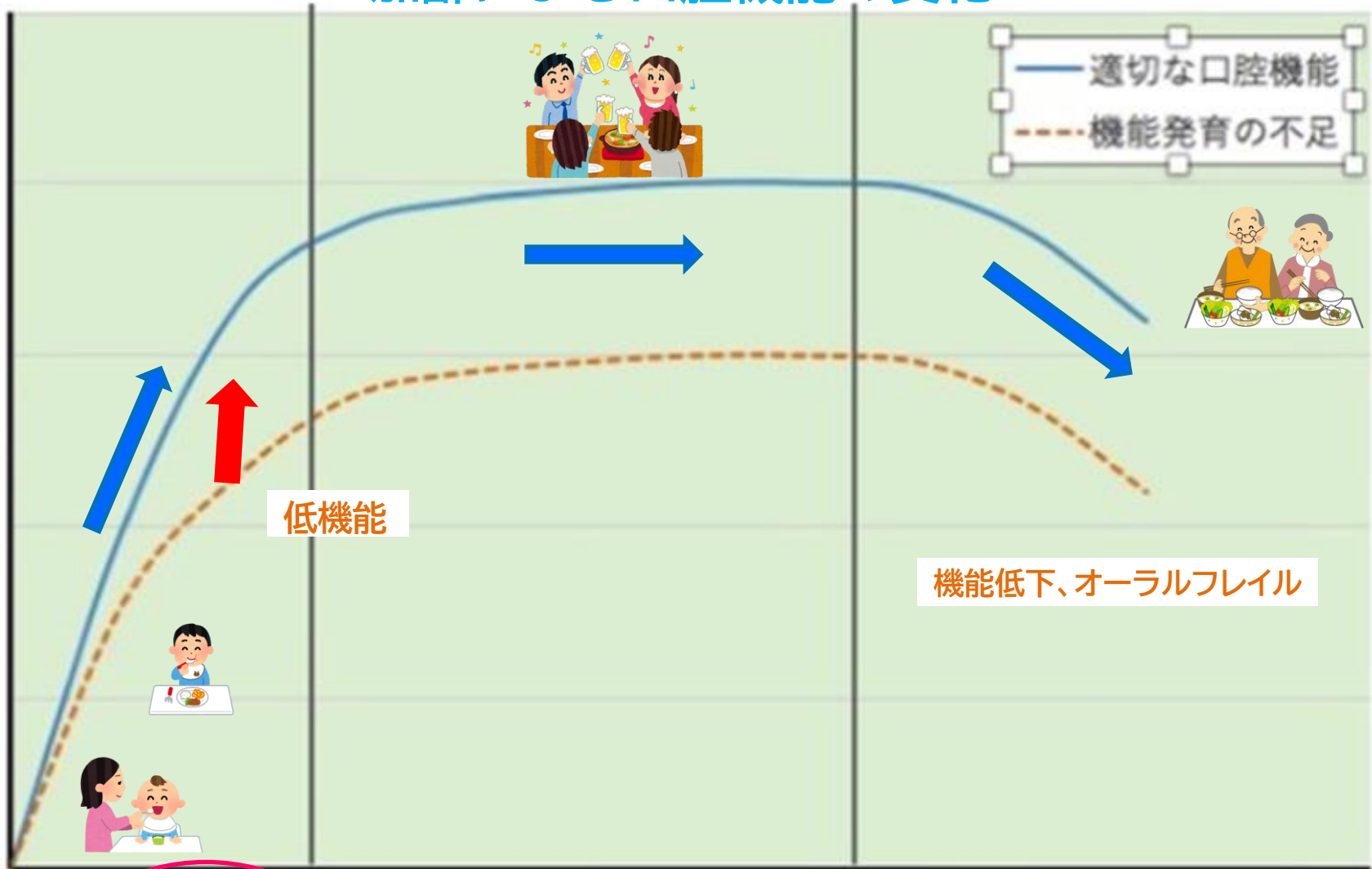
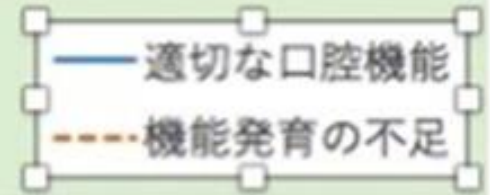
- ・食べる機能
- ・話す機能
- ・呼吸する機能
- ・表情を作る機能



口周りの筋肉が関係します
「口を育てる」が必要です

加齢による口腔機能の変化

口腔機能



乳幼児期
学童期

成人期

高齢期

厚生労働省・中央社会保険医療協議会
会が作成したものを一部改変

Covid19の感染予防に起因する口腔領域の問題



マスクの常用

- ・口腔周囲筋を動かすことが少なくなった

話さない 大きな声を出さない
表情の表出が少ない



息がしにくく、口呼吸になりやすい

舌は低位舌

⇒ 舌筋、口を閉じる筋力低下



口腔内状態と食形態・口腔機能発達

月・年齢	口腔機能運動		離乳食の硬さ
5、6カ月 AA AA	口唇で捕食	上唇を下げ、閉じて嚥下 舌運動：前後運動のみ	ドロドロ
7、8ヶ月 AA AA	舌で食べる	富士山口がなだらか 舌運動：上下が加わる 下顎：上下運動	舌でつぶせる 固さ(豆腐) 手づかみ食べ
9、11ヶ月 BAAB BAAB	歯ぐき食べ	口唇はしっかり閉じる 舌運動：左右に動く 下顎：左右運動	歯ぐきで潰せる固さ 手づかみ食べで 一口量を学習・コップ
1～2歳	歯でかむ	臼歯が生える	指でつぶせる 硬さの食物
3～5歳	乳歯列完成	咬合が安定	すりつぶしが可能

歯の萌出状態



下顎乳切歯の萌出完了
6～8か月頃

上下顎乳切歯の萌出完了
12か月頃

第一乳臼歯萌出完了
1歳6か月頃

乳歯萌出完了
3歳頃

「食べる機能」獲得・発達の指導・支援

離乳初期（ごっくん期 5～6か月）



姿勢：体が安定し、足底着地、あごを引いて嚥下しやすい姿勢

舌運動：前後運動

食形態：なめらかなもの

介助：○：前方、眼の高さから、食べ物を見せ・香りを感じさせる、優しい声掛け、スプーン(左右の口角の幅より短く浅いもの)を下唇の上に置くと開口、前歯の後ろに置く

上唇で食物をこすり取る・スプーンは平行に抜く

⇒ 口を閉じることを学習・口を閉じて嚥下、

×：スプーンを口の奥に入れ、上あごになすりつける

「食べる機能」獲得・発達 の指導・支援

離乳中期（もぐもぐ期 7～8か月）

**舌でつぶす（舌を口蓋前方部で押しつぶす：
触圧覚；咀嚼運動スタートスイッチ）**

姿勢： 体幹の安定、足底着地、背筋を伸ばして座る
（舌でつぶすためには、顎や舌の力が大事）

舌運動： 上下運動 口角が左右同時に引かれるのを確認

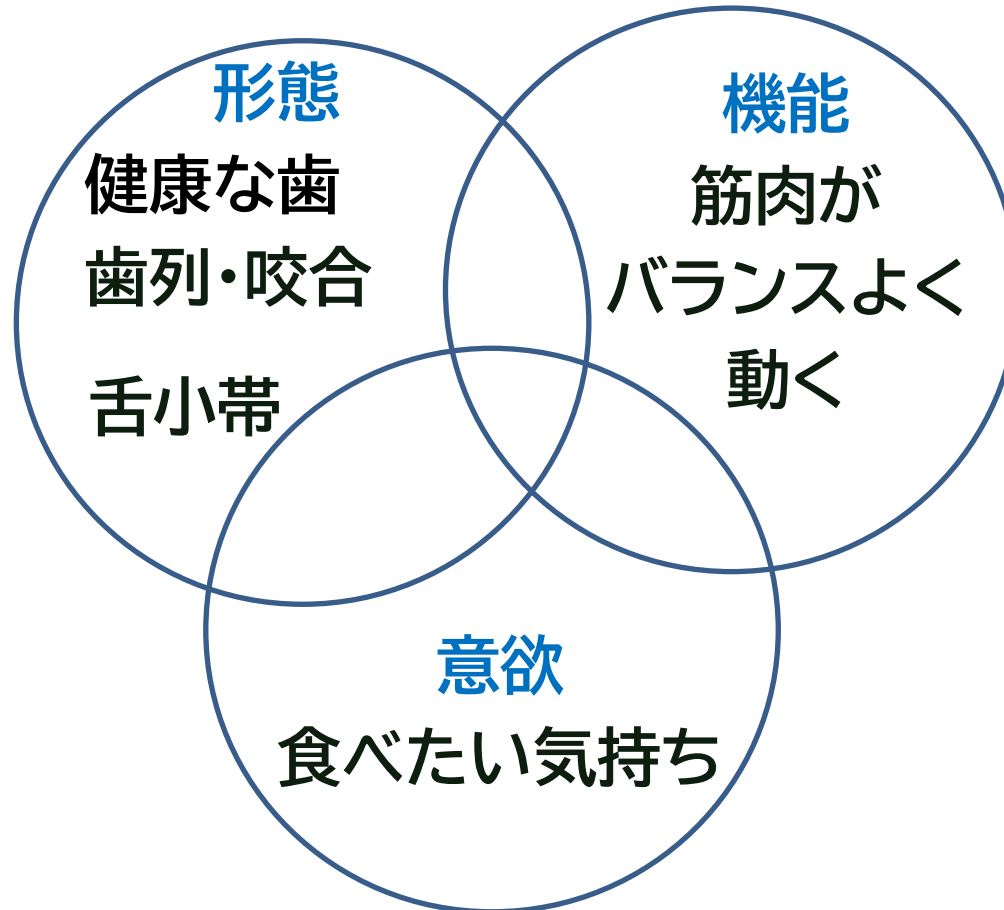
食形態： 指でつぶせる固さ

介助： スプーンは舌前方部におく、舌と口蓋前方部で食べ物を認識させる
スプーンは少し深め

上下の口唇をしっかりと閉じさせて、舌で潰す ⇒ 口角部が水平に引かれる

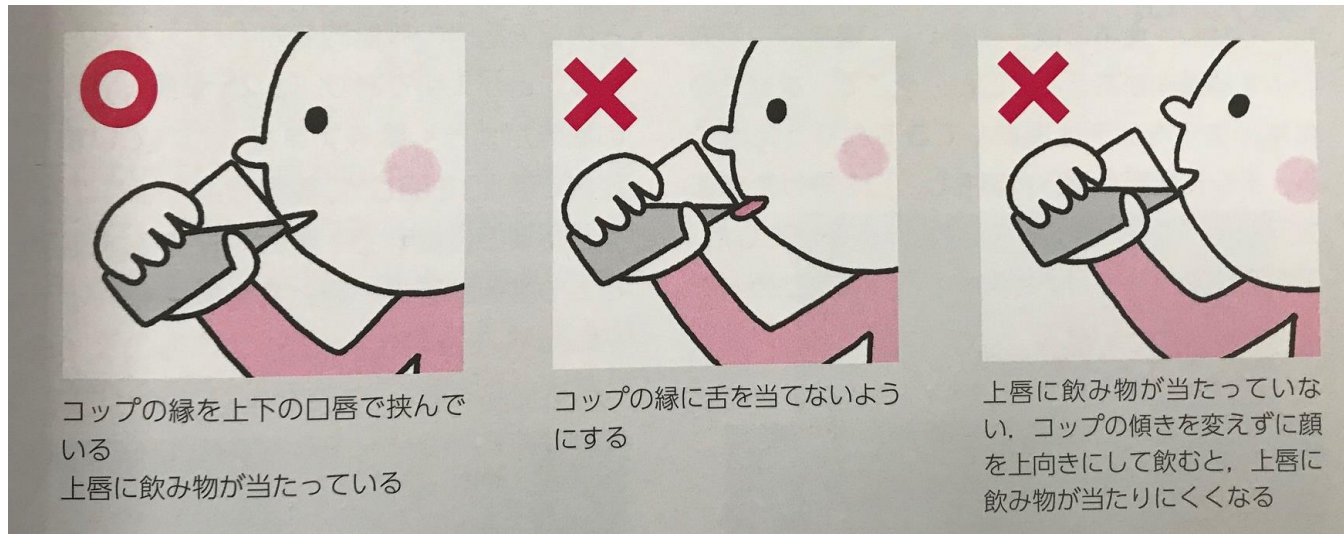
口腔機能は「食べること」によって機能発達・維持

「食べる」ために必要な要素



コップのみのポイント

口を閉じて、コップの容器の縁を上下唇で挟み
コップを傾けて、上唇を水に触れさせる
少しずつ口に水を取り込む 8か月くらいから練習を開始



「食べる機能」獲得・発達の指導・支援



離乳後期（ぱくぱく期 9～11か月）

歯ぐき食べ・自食

姿勢：自食のために、体に適した机・椅子を調節する
手と目と口の協調運動を育てる

舌運動：左右運動 口唇は左右非対称

食形態：歯ぐきでつぶさる固さ

前歯が生えるので、前歯でかじり取れる 持ちやすい食べ物も用意する
（バナナ、ゆでたニンジン、スティックおにぎりなど）

⇒一口量を覚え、詰め込みを防ぐ

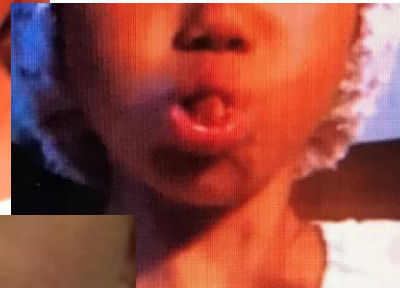
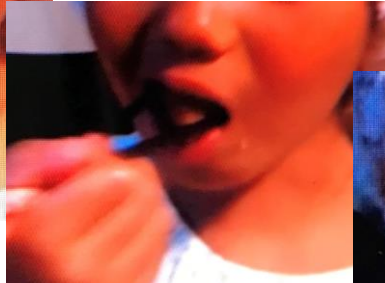
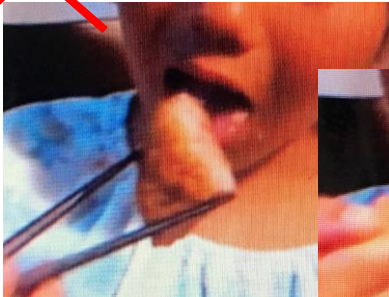
口唇をしっかりと閉じさせて、下顎を左右に動かす ⇒咀嚼側の口角部が引かれる

手づかみ食べ：口に入れる量をコントロールする、食べる意欲を育てるので見守る

「正しい食べ方」

- ・くちびるで食べ物をとらえて
- ・前歯でかみ切る

適量を口に入れる



食べる機能を発達させる 正しい食べかた

よい姿勢で
口唇で食べ物を捉えて(捕食)
前歯で一口に適した量を噛み切る
口を閉じてよく噛む
適正なペースで食べる

前歯でかみ切り（噛むスイッチ）

奥歯ですりつぶす



かみ合っていることが大事

奥歯



奥歯

前歯

噛まないからといって小さくしてしまう傾向がある 口腔機能発達には逆効果



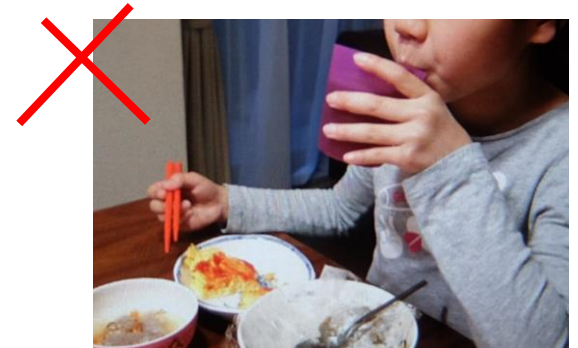
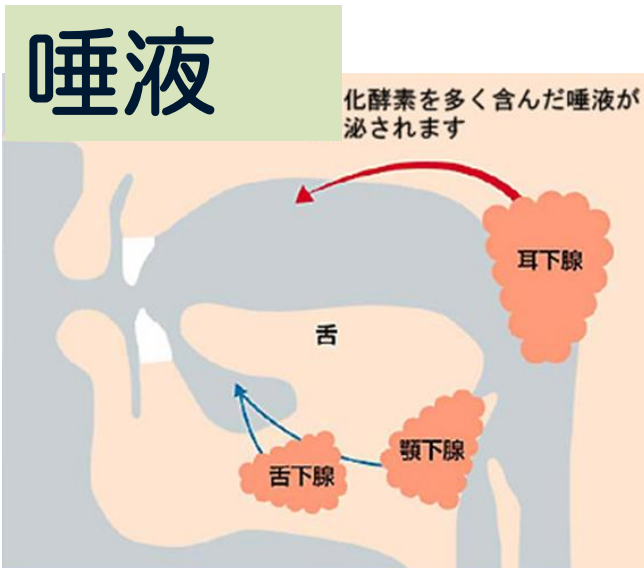
一口大にしないで
前歯で噛み切ることが大事



よく噛むことの効果



- ・唾液が分泌し、食塊が形成されて嚥下しやすくなる
- ・水やお茶で流し込むこともなくなる



- ・消化が始まる
消化酵素により炭水化物は糖になり、甘く感じる

よくかむことで五感を使って感じ味わえる



よく噛むこと

視覚： 色・光沢・形状：

嗅覚： 香り

触覚： 温度・テクスチャー

聴覚： 音(＝咀嚼音)

味覚：甘味・酸味・塩味・苦味・うま味

食環境を整える

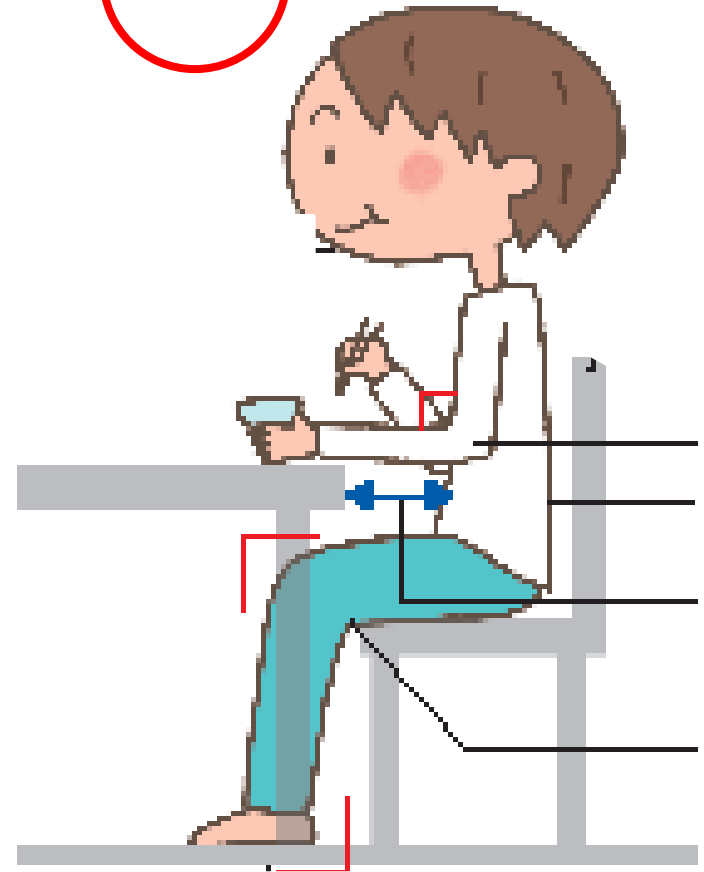
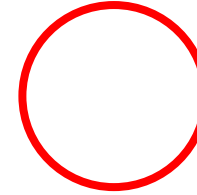


猫背



机が高い

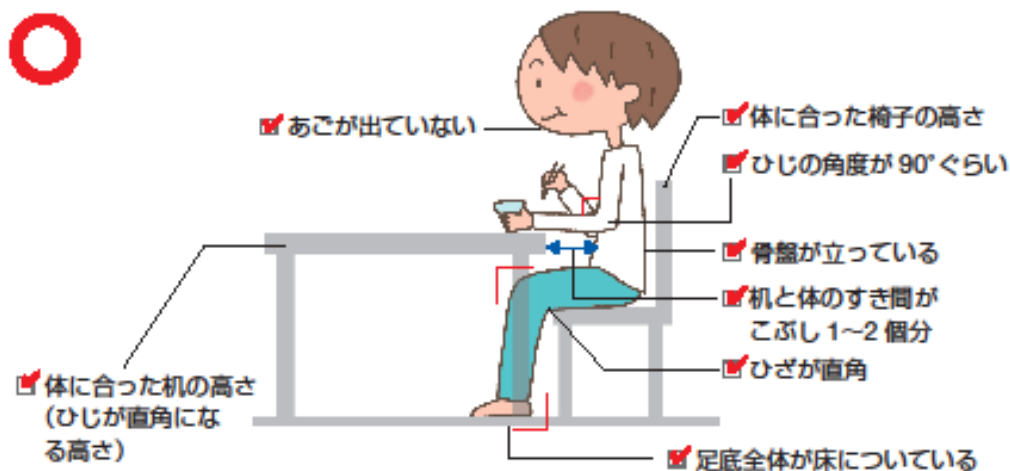
足がぶらぶら



机・椅子が体に合っていると
体幹が安定する

食するときの正しい姿勢、できていますか？

机と椅子の高さと姿勢のチェック



机・椅子が高すぎる



机・椅子が低すぎる

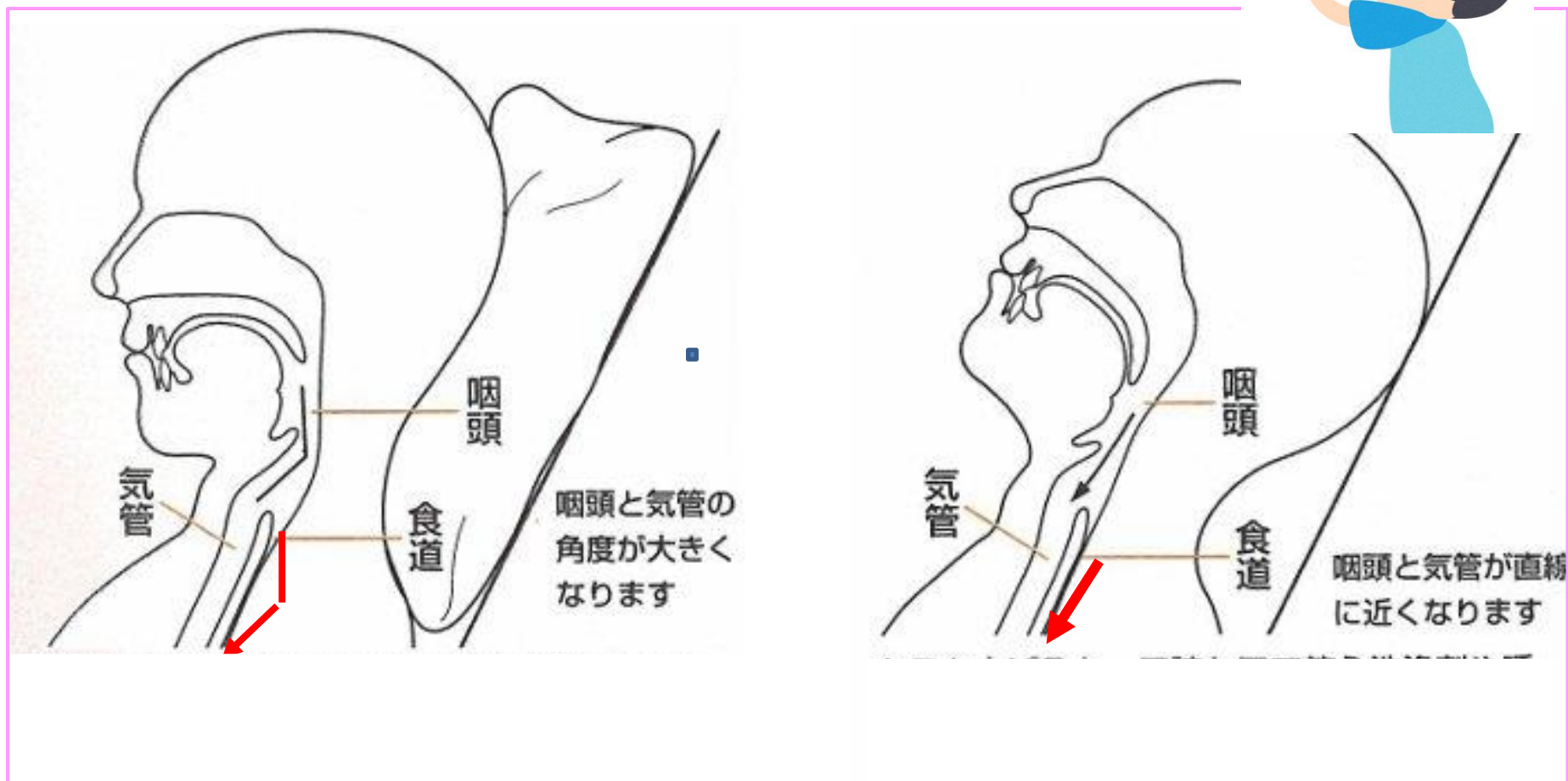


よい姿勢

咀嚼・咬合力を発揮

安全な嚥下に繋がる

安全な嚥下



姿勢：飲み込むときは顎を少し引く

正しい食べ方

日本小児歯科学会HPをご覧ください

くち と た 口は閉じて食べましょう！

ひまつぼうし こうかてき
飛沫防止にも効果的です

いちど 一度にたくさんほおばらず、くち と た
口を閉じて食べましょう！

せいじょう そしゃくうんどう くち ひら
～正常な咀嚼運動では、口は開きません～



イラスト：魚戸おさむ

せすじ の あし うら ゆか か
背筋を伸ばし、足の裏を床につけるとしっかり噛めるようになります
か しょうか たす だえき ぶんびつ あじ
よく噛んで消化を助ける唾液を分泌させ、おいしく味わいましょう

公益社団法人

日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます



食事の時間をおいしく、楽しむために

☆一度にたくさんほおばると口が開きやすくなり飛沫が飛びます

☆前歯で噛み切り、口を閉じて左右の奥歯でよく噛みましょう

☆背筋を伸ばし足裏が床に着く姿勢が大切です

☆机や椅子は、体に合うものを使うと噛む筋肉が正しく動き、しっかり飲み込めます。

☆たくさん噛むと消化を助ける唾液も分泌され、おいしく味わえます

☆飲み物で流し込まないようにしましょう



おいしくたべる
お口に食べ物いっぱい入れず
姿勢たたく
口は閉じて
たくさん噛んで
ベストな栄養
ルンルンたのしい食事！

コロナ禍でも感染防止を心掛けながら
子どもたちと一緒に
楽しい【共食】を心がけましょう

～こどもたちの笑顔とともに～



公益社団法人

日本小児歯科学会

ホームページからダウンロードできます



窒息事故の要因は 2つある

原因：食物が粉碎されないまま誤嚥したことによる

要因：食品側の要因(窒息を起こしやすい食品)

- ①丸くつるっとしているもの(ブドウなど)
- ②粘着性が高く、唾液を吸収して飲み込みづらいもの(餅、パン)
- ③固くて噛み切りにくいもの(リンゴ、豆、ナッツ、イカ)



ブドウは1/4に切る 豆・ナッツは5歳以下の子どもには食べさせない

この口では咬めるだろうか

開咬



交叉咬合



反対咬合



過蓋咬合



窒息事故は 子ども側の要因もある

要因：子ども側の要因：

①咀嚼力 学習により習得

歯数： 萌出時期は個人差がある。

歯列・咬合： 不正歯列・不正咬合では咬めない

咬合力： 大人と比べて弱いうえに個人差がある。

②食行動 誤った食行動では窒息しやすい

押し込み食べ・吸い込み食べ・噛まずに丸のみ・遊び食べ・しゃべる

対策： ①食品側の要因を減らす リスクの高い食品は避けるまたは提供の工夫
②正しい食べ方を実践する(よく噛んで食べる・鼻呼吸)
③正常な口腔機能発達を促す 口腔内状態を把握し、適した食事の提供

正しい食べ方

よい姿勢で

口唇で食べ物を捉えて(捕食)
前歯で一口に適した量を噛み切る

口を閉じてよく噛む

適正なペースで食べる

ガムで正しい食べ方に挑戦

口を開けて食べる…

- ・奥歯のところに ガムを置く
- ・口を開けて 歯だけで噛む

噛めますか？

噛みにくい？ 食べ物をこぼしそうになるのを感じる
クチャクチャ音がする？
あごの動き： 上下するだけ？

口を閉じて噛む…

- ・歯の上に食べ物を置いて、口を閉じる
- ・内側(舌)、外側(頬筋)が食物が支えるのが感じられる
噛んでいても食物が歯の上に乗っている
- ・右で噛む 下顎が右に動くのを感じる
- ・左で噛む 下顎が左に動くのを感じる
- ・前歯で噛む 上下の歯がかみ合うのを感じる
- ・奥歯でよく噛んでいると唾液が出てきませんか？

咀嚼(そしゃく)することは筋肉運動

もっとたくさん噛んでみましょう…

- ・筋肉をたくさん動かすのを意識しながら噛む
- ・鏡で顔を見ると 目のあたりまで筋肉が動く
口を開けて噛むと、顔の下半分しか筋肉が動かない
- ・ 頬に手を当ててみる 筋肉が動くのを感じる
- ・ 頭の横(側頭部)に手を当ててみる

顔全体が温かくなるのを感じる
少し目が覚めた気がする？
少し心地良い気分？

咀嚼(そしゃく)による効果を知る

「お口ぽかん」について

いつも「お口ぽかん」では
「正しい食べ方」はできない

問題

どれが「お口ポカン」でしょう

2歳



5歳



1歳3か月頃には
口は閉じて
鼻呼吸できる

1歳4か月



「口を閉じる」とは
上下の口唇が接している状態

7歳



子どもたちの「お口ぽかん」の現状

口唇閉鎖不全

口唇閉鎖不全 30.7%

Nogami Y, Saito I, et al: Prevalence of an incompetent lip seal during growth periods throughout Japan: a large-scale, survey-based, cross-sectional study. *Environmental Health and Preventive Medicine*, 2021



口呼吸

鼻： 呼吸するところ(呼吸器)

口： 食べるところ (消化器)

呼吸による健康の違い

鼻呼吸

鼻の中で加温・加湿 → 肺での交換効率が上がる
アレルゲンの除去(鼻・咽頭) → 病気になりにくい

口呼吸

口腔乾燥 → 自律神経の乱れ
アレルゲンの除去ができない → 病気になりやすい
疲労感が高くなる



鼻呼吸の方が健康にいい

口を閉じて鼻呼吸のためには

口を閉じる筋力をつける

舌を挙げる筋力をつける

よい姿勢

鼻呼吸を意識する



口周りの筋肉をしっかりと使ってうがいをしましょう

うがいトレーニング

エアーうがい

空気で練習



① お口の中に空気をいっぱい入れてふくらませます

② 口をしっかりと閉じて空気を右・左・上・下に動かしてみてね！

ブクブクうがい

少しの水から練習してね

ブクブク × 10 回



① コップの水を口に含みます



② 水が出ないようにしっかり口を閉じてブクブクさせてみよう！
(左右同時・左右交互)



③ 口を細くしてそーっと吐き出します

口を閉じる力をつける

水でうがいが難しい低年齢幼児では「エアーうがい」

エアーうがい

空気で練習



① お口の中に空気をいっぱい
入れてふくらませます

② 口をしっかりと閉じて空気を右・左・上・下に動かしてみよう！

子どもの口腔機能を育てる本 浜野美幸著 より転載

ほっぺ くちびるの筋肉が強くなる



口を閉じる力をつける

「ブクブクうがい」

うがいの動作を丁寧におこなう

ブクブクうがい

少しの水から練習してね

ブクブク × 10 回



① コップの水を口に含みます



② 水が出ないようにしっかり
口を閉じてブクブクさせてみよう！
(左右同時・左右交互)



③ 口を細くして
そーっと吐き出します

子どもの口腔機能を育てる本 浜野美幸著 より転載



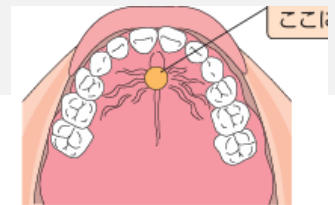
「しっかり口を閉じて」
口唇閉鎖力強化
鼻呼吸促進

「しっかり頬を膨らませて」
頬筋強化

終わったら
低位ところから
そーっと吐き出す

舌挙上力を強化します

ポッピング



舌先を「スポット」につける



- ①舌の先はスポットにつける
- ②舌全体を上あごに吸い上げたまま、ゆっくりと口を開けて、舌の裏側のヒモ（舌小帯）を伸ばす
- ③そのまま 3 秒待ってから、舌ではじくように「ポン！」と音を鳴らす

10～15 回

「子どもの口腔機能を育てる本」医歯薬出版より掲載



舌の上の面を
上あごにペタッとつけて
ポン！と音をたてて離す

ガムを使って舌を挙げる筋力をつける

ガムを利用した舌圧改善トレーニング



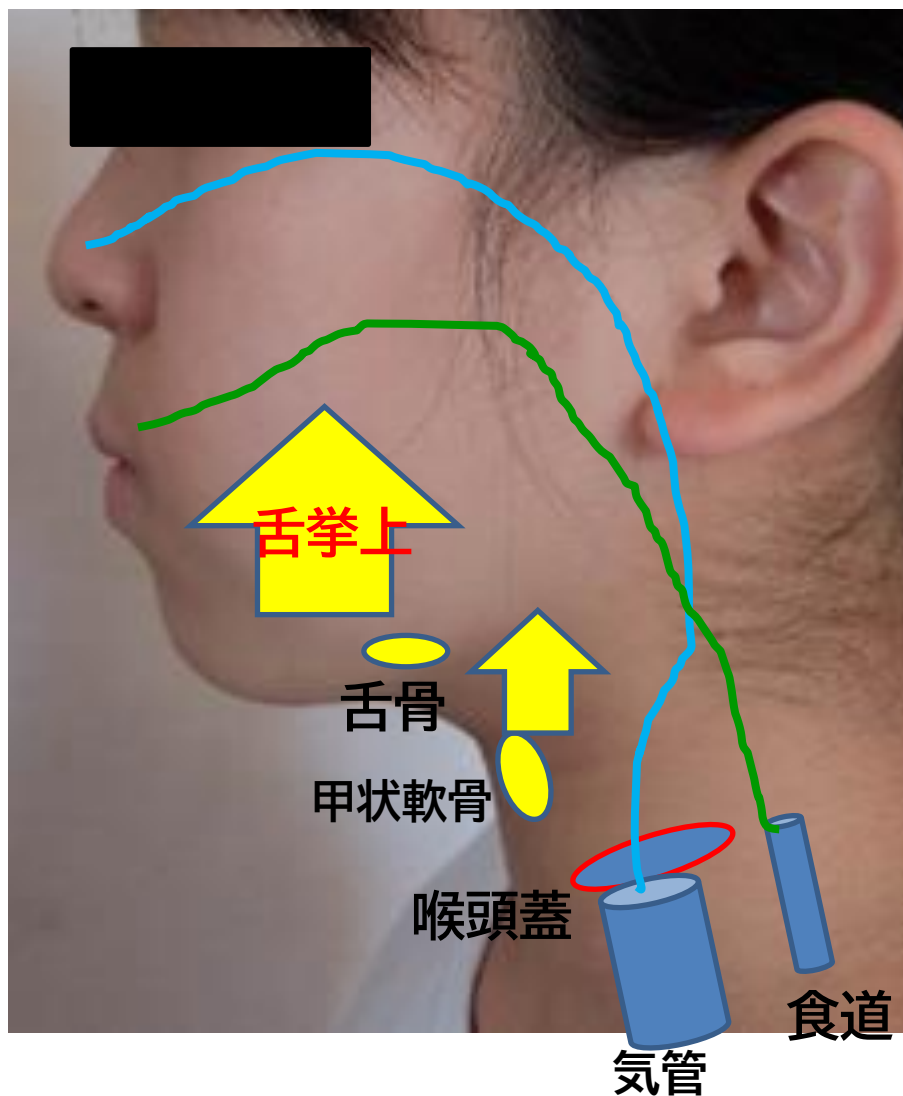
ガムを丸めてスポットに押し付けるトレーニング

①ガムを丸めて舌尖におき、上顎前歯の裏側にある口蓋のスポットに舌で押しつける、これを5回繰り返す

②いつも舌が上あごに位置するように習慣付ける



嚥下のためには 舌を挙げる力が必要



鼻呼吸
口を閉じる
舌挙上力
姿勢

口腔機能とは

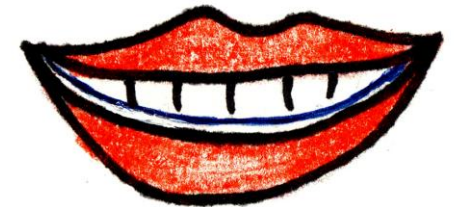
- ・食べる機能
- ・話す機能
- ・呼吸する機能
- ・表情を作る機能



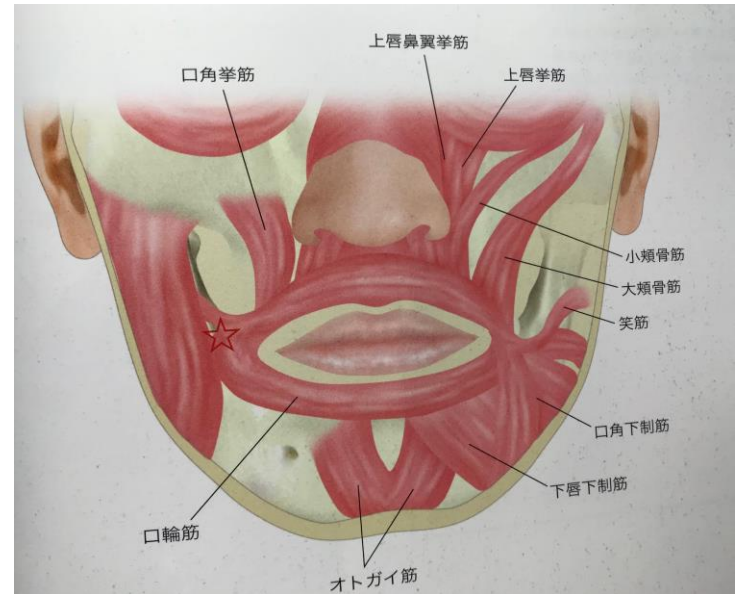
素敵なスマイル

Smile Line

笑顔の時の上の歯の先端を結んだラインのこと
スマイルラインと下唇の内側のラインが沿っていると
笑顔が美しく見える



表情は15以上の表情筋で作る



「口腔が元気なら、若い！ ぼけない！ 口腔からウェルエイジング」
阿部伸一クインテッセンス出版より掲載

噛むために使う筋肉

咀嚼筋

口輪筋(口周りの筋肉)

頬筋

舌筋

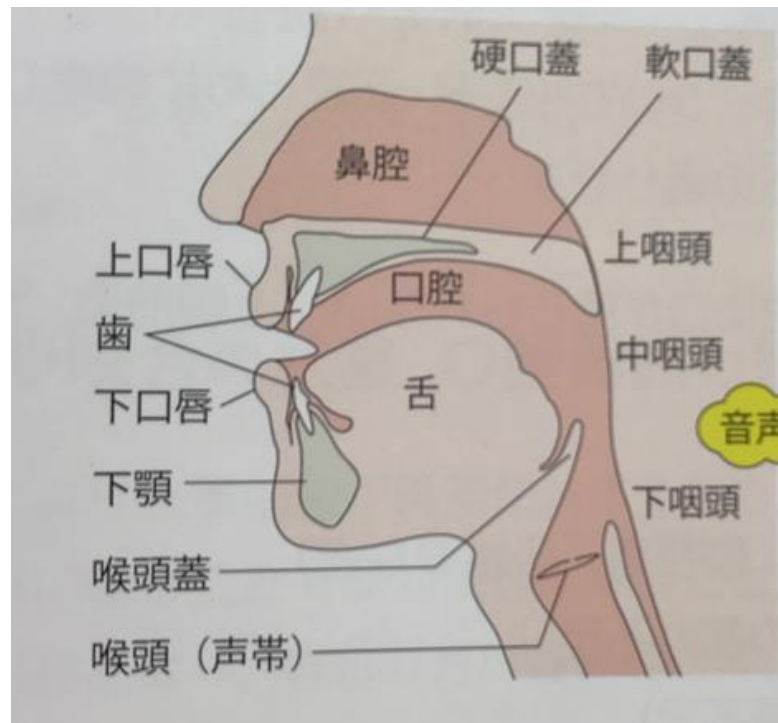
口腔機能

- ・食べる機能
- ・話す機能
- ・呼吸する機能
- ・表情を作る機能



正しい食べ方で 口周りの筋肉が鍛えられると 発音をはっきりする

歯
歯肉
口蓋
口唇
舌
頬筋
咽頭
鼻腔



発音するときは口の多くの器官を使う

子どもたちの気になる悪い姿勢



お口ぽかん



ゲーム・スマホの悪い姿勢



不適切な姿勢では、不適切な口唇位・舌位になる

机・椅子の座り姿勢が悪い(猫背や骨盤後傾の座り姿勢)小学生 76%

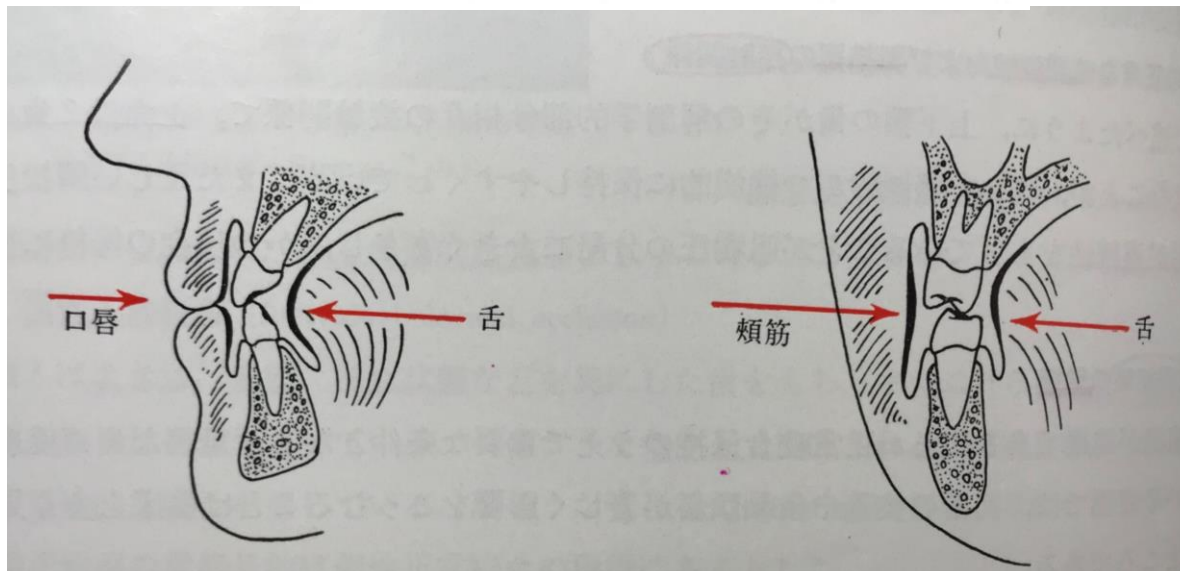
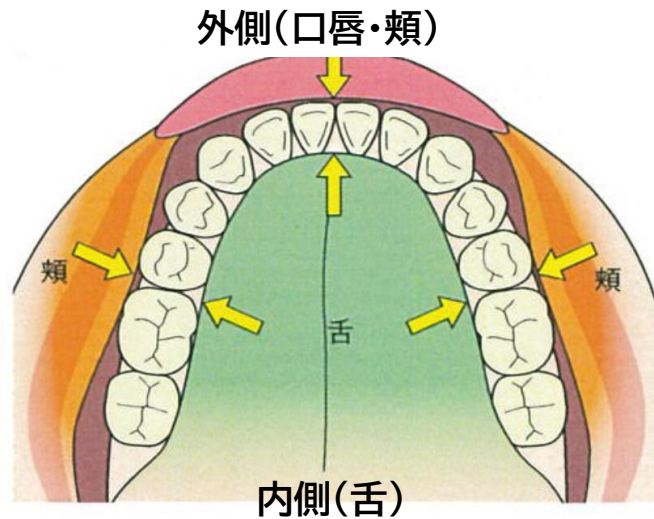
小学生の姿勢について実態調査およびアンケート調査、越谷市小学生 対象児童502名)。

林 承弘、柴田輝明、鮫島弘武: 学校健診における運動器検診の現状と今後の課題 子どもロコモと運動器検診について;日整会誌,91:338-344 2017

摂食嚥下機能は、口腔周囲筋と口腔以外では体幹筋が関係する

戸原 玄:摂食嚥下機能の診断とリハビリテーション.日本歯科医師会雑誌76(6).412-421.2023.

歯列の内外の筋肉の力を受けながら歯並びができる



(Renfroe&Barber-Graberより)

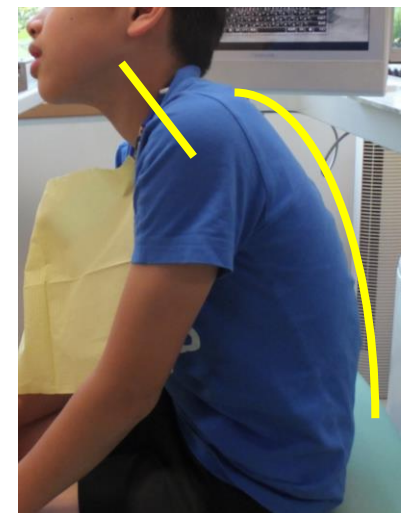
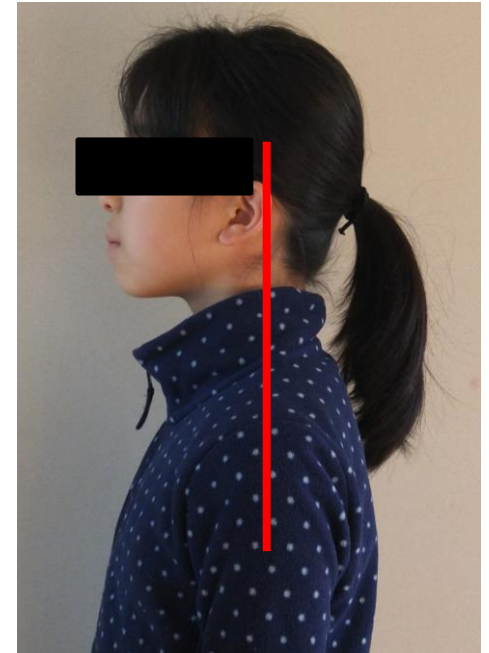
歯科矯正学 監修 榎 恵 医歯薬出版 より掲載

姿勢が大事

＜立つときの姿勢＞



＜座る時の姿勢＞



「子どもの口腔機能を育てる本」医歯薬出版より掲載

姿勢が大事



「はっけよい アニマル体操」

—口腔機能発達支援啓発のための取り組み—



第24回日本歯科医学会学術大会でポスター発表

鼻呼吸を意識的にする

鼻深呼吸



「はっけよいアニマル体操」

1. 前奏:鼻呼吸

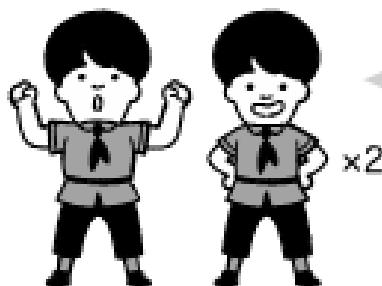
鼻から息をしっかりと吸って胸とお腹を膨らませ、口から息を吐き切る呼吸を意識する。
無理なくできるようになったら「鼻から吸って鼻から息を吐き切る」

日常的に鼻呼吸を習慣づける。腕も使って胸郭を開く動作は呼吸筋のストレッチになる。
腹式呼吸では腹部に手を当てることでより呼吸を意識できる。

〈前奏／8小節〉
左右に揺れながら
頭上で手をたたく

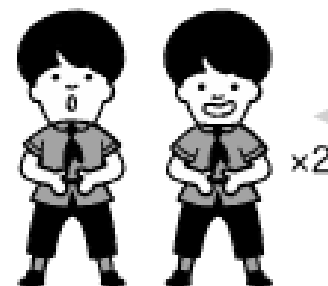


〈前奏／4小節〉
両手を直角に曲げて上げ胸を開くように
深く息を吸い、腰に当てゆっくり吐く



〈ポイント〉
鼻から息を吸って、胸式呼吸！腕を上に広げ、胸全体、肺一杯に空気を入れて口から吐きましょう。

〈前奏／4小節〉
両手をお腹に当て
深く息を吸いゆっくり吐く



〈ポイント〉
鼻から息を吸って、腹式呼吸！お腹にたっぷり空気を入れて、口から吐きましょう。

5. ゴリラストレッチ:唇と頬のストレッチ.左右の頬・上唇・下唇に空気を入れる. 豊かな表情作りや,口唇閉鎖に必要な口輪筋,オトガイ筋,頬筋といった口元の筋肉に 効果的な体操.

呼吸筋のストレッチ



にらめっこ
③を繰り返しながら
口を膨らませて
にらめっこ



お口の動き



上に空気を入れる



下に空気を入れる



右頬に空気を入れる



左頬に空気を入れる



頬全体に空気を入れる

〈ポイント〉
くちびると頬をのぼす体操です。リズムに合わせて、上下左右、全体と、頬に空気をいっぱい入れて膨らませましょう。難しい場合は上、下、頬全体に空気を入れるだけにしてもOK!子どもの年齢、発達に合わせて、アレンジしてください。

6. 発音

日本語は「あ・い・う・え・お」が基本です。はっきりとした発音をするために「はっきりとしたお口の形作り」を目的とした体操。口の形を意識してお腹から声を出す。

あ・い

手を口元に当て
左右を向いて大きな
声で「あ・い・う・え」



う・え



おー

上半身を大きく
回しながら
「おー」



友達に語り掛けて～
目や声を合わせてみても



お口の動き

あ



全体に大きく
口を広げる

い



口の両端を
左右に大きく広げる

う



唇をとがらせ
前に押し出す

え



口角を上下
左右に広げる

おー



大きく口を上下に
伸ばす

〈ポイント〉
はっきりと母音を発音する
練習です。アイウエオ、それぞ
れの口の形を意識して大き
な声を出して行いましょう。

7. 舌の運動:

口の中での舌回し,口角に向かって大きく舌を伸ばしたり,前方へ突出させたりする体操.

ぐるりとまわって
口の中で舌をぐるりと
一周させる



お口の動き

実際には口を閉じて行います



舌の裏にあるスジを伸ばし、舌先で左の頬の内側を押してから歯の表面とくちびるの間に舌先を入れ、歯茎の深いところを舌先で押し伸ばすようにお口の中をぐるりと一周します。

ぴろーん

口を大きく開けて
左の口角の外に向かって
舌の先を伸ばす



お口の動き



〈ポイント〉
舌の裏側のスジがストレッチされるのを感じながら行いましょう。

ぐるりと
まわって
ぴろーん

④を
左右対称に
繰り返す



ぐるりとまわって ぴろーん

ウェーン ウェーン

舌を前に出しながらゴリラのポーズ



お口の動き



〈ポイント〉
口を大きく開けて、舌が歯に当たらないように、まっすぐ前に伸ばします。

8. 舌を口蓋に向かって挙上させる体操

(7)と(8)は舌を前後,上下,左右,どの方向にもしっかりと動かす体操になっている.このストレッチを行うことで舌小帯、上唇小帯、頬小帯もストレッチする.

ウッシッシのポーズ:最高のスマイル

口角を意識して持ち上げる.特にマスク下で無表情でいると表情筋は使われず衰えてしまうので,口角挙筋、大頬骨筋などの表情筋をしっかりと意識して行う.

ウッシッシ
左横を向いて
ウッシッシ



お口の動き



〈ポイント〉
口角を引き上げる体操です。
「シ」で口角を持ち上げて魅力的な笑顔を作りましょう。

タンタン
リズムに合わせて
ホッピング*する



お口の動き



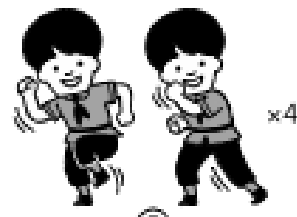
*ホッピングは舌を挙上する体操です。舌の先端を上あごの前歯の後ろの歯茎(矢印の位置)につけ、そのまま舌全体を吸い上げるようにして持ち上げ、上あごに密着させて、タンタンタンとリズムに合わせて音を立てます。できなければ舌打ちをする感覚で舌を上あごにつけてタンタンタンと音を立ててみましょう。



ウホウホ
ウホウホ×2
ゴリラのポーズ



はっけよい アニマル体操
右斜め前を向き
両手を振りながら
左足を振り上げて戻す



⑤

(2) 基本動作チェック4項目

4項目中1つ当てはまれば
「子どもロコモ」を疑う

- ① 片脚立ち
左右ともふらつかず、
5秒以上立てるか



- ② しゃがみ込み
途中で止まらず、
踵をあげず、
転倒せずできるか



- ③ 肩挙上
上肢を垂直に
挙上できるか



- ④ 体前屈
膝を伸ばしたまま
指が楽に床につくか



- ① 片脚立ち
左右ともふらつかず、
5秒以上立てるか



⇒ 静的バランス



はっけよい たかは おおきなつばさで ヒューンヒューン

② しゃがみ込み
途中で止まらず、
踵をあげず、
転倒せずできるか



⇒ 下肢の柔軟性



アニマルの体操は、しゃがんで待っていて、出だしの音でジャンプして出てくる

③ 肩挙上
上肢を垂直に
挙上できるか



⇒ 上肢の柔軟性



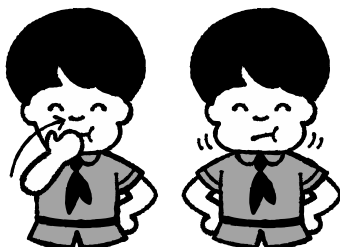
はっけよい くじゃくは きれいなはねをひろげるよ

10.おにぎりパクパク:パクッと食べて口を閉じてモグモグの正しい食べ方

日頃の食事では、「一口量を捕食し、口を閉じて奥歯で咀嚼、嚥下までは口を開けない」というメッセージを含めた体操。



パクパク もぐもぐもぐ
大きな口を もぐもぐもぐもぐ ×2
あけてパク! しっかりもぐもぐ



反対の手で
繰り返す

〈ポイント〉
いっぱい体をうごか
した後はご飯がお
いしい!ということ
を、再認識しましょ
う。食べ物が入ら
ないうちに、飲み込
むまでは口を閉じ
ておくことをイメ
ージして食べる動
作の真似をします。



動画および解説がダウンロード可能
どうぞご利用ください

全国小児歯科開業医会(JSPP) 監修
口腔機能発達支援ソング

はっけよバニマル体操

JSPP 全国小児歯科開業医会

Take Home message



園・学校の生活で取り組める口腔機能の育成

- ・子どもと接する全ての職種で取り組む
- ・正しい生活習慣を身につける
 - 正しい姿勢：体づくり
 - 食習慣：口を閉じてよくかんで食べる
 - 口を閉じて鼻呼吸
 - うがい
- ・大きく口を動かす
 - はっきり発音
 - ・ ニッコリ笑顔

子どもの口腔機能発達について
—口腔機能発達不全の対応—

ご清聴
ありがとうございました

